

среди которых оказываются курение, употребление спиртного и наркотиков как признаки «взрослости» [4].

Выделяется пять этапов приобщения к наркотикам.

Первый этап – дошкольный, до 7 лет. С молоком матери в растущий организм могут поступать психоактивные вещества, что нередко приводит к задержке развития или к замедлению его темпов

Второй этап – эмоциональный, длится примерно с 7 и до 12 лет. Именно на этот этап приходится первые попытки употребления наркотиков.

Третий этап – рассудочный, длится около 3-х лет – с 12 до 14. В этом возрасте подростки прилагают усилия для поиска новых форм контактов со сверстниками.

Четвертый этап – рефлексивный, приходится на 14-16 лет и совпадает с развитием мышления, мировоззрения. Для этого возраста характерны погружения в собственный мир и вместе с этим раскованность.

Пятый этап – нозологический, т.е. начинается хроническая болезнь. У подростка формируется физическая зависимость от препарата – появляются «ломки», мучительные ощущения, обусловленные отсутствием наркотического вещества.

Можно дополнить, что также и социальное благополучие является причиной употребления наркотиков, как и социальное неблагополучие.

Существуют различные способы борьбы с наркоманией. Самыми действенными и эффективными являются методы профилактики наркомании среди населения. К ним относятся: социальная реклама, распространение специализированной литературы, семинары, общение с подростками, проведение специализированных уроков в школах и многое другое. Все это требует бюджетных средств и огромной работы социальных служащих, педагогов и учителей [3].

Также бороться с наркоманией можно через активную работу родителей со своими детьми. Необходимо участвовать в жизни собственного ребенка, чтобы оградить его от проблем наркомании. Быть ему другом, дать понять, что в любой ситуации Вы его сможете

поддержать. Нужно больше общаться со своими детьми, это поможет избежать проблем с наркотиками.

### **Библиографический список**

1. *Профилактика* наркотической зависимости подростков. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://knowledge.allbest.ru/pedagogics>

2. *Правовые основы* государственной политики в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.char.ru/>

3. *Предупреждение* подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. Самара: Изд-во «Самарский университет». 2002. 206 с.

4. *Предупреждение* подростковой и юношеской наркомании. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: [http://www.psycheya.ru/lib/pred\\_nark/](http://www.psycheya.ru/lib/pred_nark/)

**А.А. Остапенко**  
**РГППУ, г. Екатеринбург**

### **Компьютерная зависимость**

Компьютерная зависимость начинается тогда, когда человек неудовлетворен реальностью и стремится заменить ее иллюзией. Уход от реальности человек совершает изменением психического состояния, он обретает иллюзию избавления от: тревоги, боли, страхов, обид, чувства неполноценности. Ему кажется, что он «смягчил» удары жестокой реальности, спрятался от нее.

Виртуальный мир – это психологическое «пространство», в котором человек старается достичь целей, не реализованных в реальном мире. Чем больше проблем у людей, тем привлекательнее становится для них компьютерный мир.

В компьютерных мирах создается иллюзия восполнения недостатка в общении, близости с людьми, компенсируется неудовлетворенность своими способностями. С помощью компьютера человек пытается достичь тех целей, которые требуют участия важных для него лю-

дей в жизни (родителей, сверстников, учителей и т.д.), пробует заменить отсутствие радости в жизни, неудовлетворенности ею. В итоге личность помещает большую часть своих отношений в виртуальную реальность. Чем счастливее человек чувствует себя в виртуальности, тем сильнее он «тонет» в ней, тем важнее становится для него компьютер в жизни, он начинает исполнять роль своеобразного наркотика.

Компьютерная зависимость, как правило, реализуется в двух видах – компьютерных играх и общении в Интернете.

Зависимость от Интернета создает особый виртуальный мир, имитирующий ситуации реального взаимодействия с другими людьми [2].

Психотерапевт А.В. Котляров выделил в этом мире ряд специфических характеристик.

1. Виртуальный мир имеет общие признаки с реальным, что способствует устранению границ между ними. Непредсказуемость и загадочность Интернета напоминают ситуации изменчивости реального мира. Замаскированность, анонимность человека в Интернете очень похожи на маски, которые человек одевает в реальной жизни.

2. В виртуальном мире человеку доступны любые роли, а сам он остается анонимным и невидимым, и в любое время может сменить надоевшую ему роль на любую другую. Виртуальный мир доступен для использования в любое удобное для человека время, он создает сильную иллюзию власти над взаимоотношениями с другими людьми.

3. В виртуальном мире человеку доступна возможность выбрать любое поведение, какое он захочет, без ответственности за него, без беспокойства и страха быть отверженным или осужденным со стороны других людей.

4. Виртуальная реальность Сети создает иллюзию защиты от одиночества, иллюзию того, что человек может получить эмоциональную поддержку, со стороны других пользователей Интернета, а так же признание. Она способна субъективно компенсировать трудности в реальном общении без их осознания и действительных шагов для их устранения.

5. Виртуальный мир позволяет человеку в любой момент времени уйти от взаимодейст-

вия с реальными людьми, не учитывать их особенности и цели, что невозможно сделать в жизни. Интернет дает возможность «наделить» своего виртуального собеседника любыми способностями и качествами, выгодными для своих ложных целей.

6. Сетевая реальность способна имитировать творческое состояние человека за счет того, что возникающие в процессе пользования Сетью состояния по своим внешним признакам очень близки к творческому. Такая имитация возникает, поскольку есть возможность круглосуточного доступа к большому количеству информации, ее «поиску» и «открытию». Но самым главным является возможность испытать состояние «соединения» с Сетью. Оно проявляется как увлеченность деятельностью, отвлечение от окружающего мира и «выключенность» из времени, ощущение переноса в другой мир, другую реальность [7].

Однако, не только Интернет пользуется популярностью среди молодежи «для погружения» в виртуальную реальность; очень популярны компьютерные игры, в которых человек принимает на себя роль героя и в которых предполагается максимальная глубина «вхождения» в виртуальный мир.

Компьютерные игры делятся на ролевые и неролевые. Ролевыми компьютерными играми называются те, в которых игрок принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. Неролевыми компьютерными играми считаются аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

В самом начале увлечения компьютерными играми начинается этап адаптации, затем постепенно начинается период роста зависимости, и как следствие происходит быстрое ее формирование. В ходе роста величина компьютерной зависимости достигает некоторой точки максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и средовых факторов. Далее сила зависимости на какое-то время остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определен-

ном уровне, оставаясь устойчивой в течение длительного времени [4].

Специалисты выделяют следующие поведенческие характеристики интернет-зависимости:

- неспособность и активное нежелание отвлекаться даже на короткое время от работы в Интернете, а уж тем более прекратить работу;
- досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды;
- стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;
- почти навязчивое желание осуществлять подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждать их с окружающими;
- готовность тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений или влезанием в долги;
- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;
- способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой;
- стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от чувства беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения своеобразной эйфории;
- нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких и начальства;
- готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;
- пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время;
- избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необ-

ходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением Интернета;

- постоянное «забывание» о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера;

- злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами [2].

Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости.

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, об-

ращаться к психологам, в специализированные центры [4].

### **Библиографический список**

1. *Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е.* Компьютерные аддикции. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.top-med.ru>.
2. *Вассерман Л.И., Горьковская И.А., Ромицына Е.Е.* Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. Учеб. пособие. СПб.: Речь. 2004. 460 с.
3. *Войскунский А.Е.* Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра. 2000. 250с.
4. *Вострокнутов Н.В.* Компьютерная зависимость и коморбидные расстройства // Игровая зависимость: мифы и реальность. Материалы международной конференции / Под ред. акад. РАМН Т.Б. Дмитриевой. М.: РИО ФГУ «ГНЦ ССП Росздрава». 2007. С. 9 - 21.
5. *Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В.* Социодинамическая психиатрия. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга. 2000. 680 с.
6. *Котляров А.В.* Другие наркотики, или Homo Addictus: человек зависимый. М.: Психотерапия. 2006. 410 с.
7. *Осложненное поведение подростков: причины, психолого-педагогическое сопровождение, коррекция: Справочные материалы / Авт.-сост. Т.А. Шишковец.* М.: АСТ. 2006. 260 с.

**Ю.А. Павлюченко, В.А. Горфинкель**  
РГППУ, г. Екатеринбург

### **Исследование взаимосвязи суицидальных реакций, и стажа работы участковых уполномоченных милиции**

Самоубийства являются одной из острейших проблем современного общества. Они занимают ведущее место среди причин смертности трудоспособного населения и сохраняют тенденцию к росту в ряде

государств мира и, в том числе, в различных регионах Российской Федерации.

В последние годы число завершённых самоубийств в целом по Российской Федерации составляет более 30 на 100 тыс. населения, а в ряде экономических регионов – от 60 до 150 – 180 на 100 тыс. населения. В органах внутренних дел относительный показатель количества суицидов из расчета на 10 тыс. личного состава составил 1,5% в 2009 году (в 2008 году – 1,6; в 2007 году – 2,0)».

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, можно отнести: социальную неустроенность, которая является как поводом для самоубийства, так и предпосылкой для возникновения «необходимых» психических и невротических отклонений. К внутренним факторам относится комплекс вины, который может быть отягощен депрессией, тяжелыми болезнями, реальными или мнимыми неудачами, контузиями и инвалидностью.

Попадая под воздействие внешних и внутренних факторов, формирующих суицидальные намерения, сотрудник испытывает глубокое душевное потрясение. Под его влиянием начинает развиваться широкая гамма отрицательных эмоций, существенно ослабляющих механизмы психологической защиты, способность личности противодействовать жизненным трудностям.

Кроме того, анализ причин и условий совершения суицидов показывают, что большинство самоубийств сотрудников органов внутренних дел косвенно обусловлены и не предотвращены из-за несвоевременного принятия управленческих решений или профилактических мер, в результате отсутствия контроля за деятельностью подчиненных, неудовлетворительной организацией режима труда и отдыха, приводящей к неоправданной нервно-психической напряженности, переутомлению, а также вследствие недостаточного внимания руководства к семейно-бытовой сфере общения сотрудников.

Трудность рассматриваемой проблемы, особенно ее профилактического направления, связана с отсутствием специфичности суици-